



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE INDIVÍDUOS QUE
RESIDEM SOZINHOS**

Aline Bassetto Okamura
Erika Blamires Santos Porto

Brasília, 2015

RESUMO

A prática de alimentar-se em comunidade, extremamente estimulada atualmente, vem sendo cada vez mais deixada de lado, muitas vezes por falta de tempo. Simultaneamente, a quantidade de pessoas que residem sozinhas aumenta, enquanto o interesse em alimentar-se bem, não. Com isso, esse estudo transversal teve o objetivo de analisar os hábitos alimentares de indivíduos que residem sozinhos, por meio de um questionário *on line* e os avaliou segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira. Verificou-se que a maioria realiza todas as suas refeições desacompanhados, apesar de relatarem influência positiva em fazê-las em companhia. A alimentação mais adequada verificada nesse grupo foi o almoço, que é realizada predominantemente fora de casa, ao passo que as menos adequadas nutricionalmente foram os lanches, feitos em sua maioria no trabalho. Dessa forma, viu-se a importância de incentivar a divulgação de estratégias em educação alimentar e nutricional, a fim de orientar esse grupo populacional a fazer escolhas alimentares mais saudáveis, destacando a relevância de alimentar-se acompanhado e de se reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados.

Palavras-chave: família unipessoal; comportamento alimentar; consumo alimentar; alimentação saudável.

ABSTRACT

The practice of eating in community, which is extremely encouraged nowadays, is being put aside mostly because of the lack of time. Concurrently, the amount of people who live by themselves increase, while the interest in eating healthy decrease. Therefore, this transversal study aimed to analyze eating behaviors of individuals who live alone, using an online questionnaire and evaluating them based on the “Guia Alimentar para a População Brasileira”. It was verified that most of them have all their meals unaccompanied, despite their reports about the positive influence of having it accompanied. The most adequate meal verified on this group was lunch, which is predominantly consumed out of home, whereas the less nutritionally adequate were snacks, which are eaten mostly at work. This way, it was seen the importance of encouraging the release of strategies for food and nutrition education, in order to guide this population to make more healthy food choices highlighting the relevance of eating accompanied and reducing the intake of ultra-processed food.

Key-words: “one-person family”; eating behavior; food intake; healthy eating.

1 INTRODUÇÃO

Hoje em dia, na sociedade do início do século XXI, tem sido observada uma mudança nas escolhas alimentares das pessoas, uma vez que há um aumento significativo nas vendas de alimentos processados e ultraprocessados. Ao mesmo tempo, há um grande crescimento de indivíduos morando sozinhos e que tem pouco ou nenhum tempo para se preocupar com a sua alimentação (VENTURA, 2009; BROGNOLI, 2010).

A alimentação é uma ação que envolve diversos significados, desde a esfera cultural até as experiências pessoais. Nesse processo vários procedimentos relacionam-se: a preparação do alimento, o seu consumo e a subjetividade veiculada a ela, como a condição social, a religião, as experiências diárias e a memória familiar (GARCIA, 1994).

Ademais, comer não é um ato solitário e independente do ser humano, muito pelo contrário, é social, onde suas formas de coletividade desenvolveram muito a evolução da espécie humana, como a linguagem e a cultura. A comensalidade, que é o ato de partilhar a comida e a prática de comer junto, tem sua origem tão longe quanto a existência da espécie humana, pois até os animais a praticam (CARNEIRO, 2005).

Observa-se que a prática de se alimentar em comunidade tem sido deixada de lado. Primeiramente, pela falta de tempo para realizá-la, principalmente em cidades grandes, onde almoçar em casa já é uma prática impensável, diferente de gerações passadas que realizavam suas refeições somente em seus lares. Em segundo lugar, a corrosão de hábitos familiares, com a ausência de refeições compartilhadas, o qual leva a troca da alimentação em casa pelos grandes sistemas de restaurantes e lanchonetes. Consequentemente, o aumento do consumo de *fast-food* tem sido apontado como um dos pontos para o entendimento dos problemas nutricionais e de saúde ocorridos atualmente (GARCIA, 1994; CARNEIRO, 2005).

Por isso a preocupação com os hábitos alimentares dos brasileiros vem sendo cada vez maior, pois, se há 30 anos atrás a discussão sobre o consumo alimentar no país centrava-se na questão da acessibilidade, recaindo sobre os temas como fome e subnutrição, atualmente a ênfase se dá na escolha alimentar. As más escolhas que refletem em uma alimentação irregular e de baixa adequação

nutricional, decorrem das exigências da vida moderna nos grandes centros urbanos e da escassez de tempo (BERTASSO, 2007).

Atualmente, tem-se visto em grandes centros urbanos um aumento de domicílios que são ocupados por uma única pessoa. Entre os anos de 1996 e 2006, houve um crescimento de 8% para 10,7% de residências com um único habitante. São mais de 5 milhões de pessoas morando sozinhas, dos quais 46% são indivíduos adultos entre 30 e 59 anos e 13% de jovens até 29 anos, não havendo diferenciação significativa entre sexos. Estudos demonstram que o avanço para 2016 é de que 12 milhões de casas sejam ocupadas por um único morador (VENTURA, 2009).

Verifica-se que nas grandes cidades as famílias unipessoais precisam de rapidez e eficiência, possuindo demandas próprias e formas de consumo de bens e serviços diferenciados de quem mora com a família. Há uma necessidade de otimização do tempo para que possam conciliar as atividades pessoais e profissionais, com os serviços e a administração da moradia. “Por isso, todos os produtos e serviços que possam facilitar as tarefas domésticas dessas pessoas tem grande chance de aceitação” (VENTURA, 2009, p.12).

Qualquer mercado que represente 10% de moradias brasileiras é de extrema importância por si só. É uma parcela considerável de brasileiros que possuem demandas e formas de consumir bastante diferenciadas daqueles que moram em família. Alguns relatos de dificuldade desses indivíduos demonstram principalmente a preguiça de cozinhar apenas para uma pessoa, além da solidão que por vezes bate à porta (SEBRAE, 2011).

Com isso, o consumo de alimentos por parte das pessoas que vivem sozinhas vem crescendo em média 6% ao ano e estas são responsáveis por 40% do aumento de vendas de produtos práticos e de porções individuais. Em 2007 os supermercados já apresentavam uma elevação de 8% nas vendas de comidas semi-prontas e congeladas em relação a 2006, o que pode revelar hábitos alimentares não saudáveis, ricos em gorduras saturadas, sódio e carboidratos simples, os quais podem gerar, posteriormente, problemas de saúde (VENTURA, 2009; BROGNOLI, 2010).

Portanto, estudar o comportamento alimentar é muito importante, pois permite identificar o que os consumidores adquirem em termos de alimentos, bem como os fatores que permeiam as escolhas dos mesmos. E, apesar do consumo de alimentos

parecer um acontecimento simples e cotidiano, a avaliação do hábito alimentar pode revelar mais que simplesmente o que se come, como, porque e com quem se come (BORGES, 2009).

Estudos populacionais sobre a alimentação são importantes para determinar a relevância prática de conhecimentos adquiridos em pesquisas experimentais e clínicas e aliados a estudos antropológicos fornecem informações preciosas sobre os padrões de alimentação, sua distribuição social e a tendência de evolução. Dessa forma, esses dados são essenciais para garantir que as recomendações sobre alimentação e nutrição sejam apropriadas e consistentes com a identidade e cultura alimentar da população (BRASIL, 2014).

Assim, esse estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de indivíduos que residem sozinhos, bem como a implicação das suas escolhas e as consequências de seus comportamentos para a sua saúde. A fim de criar alternativas viáveis para que esses indivíduos não sejam um grupo em risco a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e carências nutricionais.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar os hábitos alimentares de indivíduos que residem sozinhos.

2.2 Objetivos específicos

- Verificar a realização e o consumo de alimentos nas refeições do dia.
- Determinar a frequência da alimentação fora de casa.
- Explorar a constância daqueles que cozinham em casa.
- Traçar um perfil das escolhas alimentares desses indivíduos.
- Investigar se realizam suas refeições em companhia e a influência da mesma ao alimentar-se.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da pesquisa foram indivíduos, tanto mulheres quanto homens, de 20 a 60 anos e que moravam sozinhos há pelo menos 6 meses.

3.2. Desenho do estudo

O estudo realizado é caracterizado como um estudo transversal.

3.3 Metodologia

A presente pesquisa foi realizada através de um questionário on-line de auto-aplicação (APÊNDICE A), disponibilizado ao público-alvo por meio de redes sociais da internet, no qual o indivíduo que optasse por responder o questionário receberia e acordaria com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), apresentado no apêndice B.

O questionário aplicado consistiu primeiramente em uma pergunta de seleção, onde foi interrogado se o indivíduo morava sozinho e há quanto tempo. Se o participante não morasse sozinho ou se morasse em um período inferior a seis meses o questionário era interrompido. Em seguida, foram apresentadas algumas perguntas objetivas de múltipla escolha para coleta de variáveis como, idade, sexo, como o indivíduo avaliava a sua alimentação, qual o fator motivacional para suas escolhas alimentares, aonde essa pessoa preferia alimentar-se, a frequência com que cozinhava, a necessidade de dedicar-se mais a sua alimentação e as influências ao comer acompanhado.

Em seguida foram apresentadas perguntas sobre suas refeições habituais, como desjejum, almoço, jantar e lanches. Por meio de perguntas objetivas o indivíduo respondeu se as realizava, aonde as realizava normalmente e se geralmente estavam acompanhados. Por meio de uma pergunta aberta responderam o que consumiam habitualmente em cada uma dessas refeições.

O tempo médio utilizado para responder o questionário foi de cinco minutos e a coleta de dados foi realizada durante dois dias (48 horas) no mês de maio de 2015.

A metodologia do presente trabalho foi preparada dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 196, de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, número CAAE: 43273215.6.0000.0023. E na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

3.4. Análise dos dados

Foi realizada primeiramente uma análise geral dos questionários, aplicando-se os critérios de exclusão como não morar sozinho, morar sozinho a menos de seis meses e respostas inconclusivas que não respondiam à pergunta proposta. A partir da análise de algumas respostas, as mesmas foram reagrupadas, como na categorização da amostra no quesito idade, que no questionário foi dividido a cada cinco anos, e para a apresentação dos dados optou-se por um novo reagrupamento com faixas de 10 em 10 anos. Da mesma forma, agrupou-se algumas respostas da pergunta de frequência em cozinhar em casa, juntando assim as respostas em: diárias (1 ou 2 vezes por dia), semanais (5-6 vezes por semana, 2-4 vezes, só no final de semana), mensais (1-3 vezes por mês) e raramente (menos de 1 vez por mês e nunca).

Para avaliar o consumo alimentar das refeições, utilizou-se uma tabela no Excel, onde as colunas foram divididas em dois grupos, nos quais os alimentos foram categorizados segundo tipo de processamento (alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados) e segundo grupos alimentares (feijão, cereais, raízes e tubérculos, vegetais, frutas, castanhas, leites e carnes), de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (BRASIL, 2014). As linhas foram numeradas com os números dos participantes e dessa forma, quando havia a presença do alimento no grupo de processamento ou grupo alimentar na descrição de sua alimentação em determinada refeição marcava-se 1 (um) e se não, marcava-se 0 (zero). Assim, ao final, foi identificada a frequência de consumo de cada grupo de alimento nas determinadas refeições e do tipo de processamento utilizado. Nessa etapa foram excluídos 11 participantes que não

responderam o questionário de forma correta: quatro no almoço, quatro no jantar e três no lanche.

Para a classificação dos alimentos segundo o tipo de processamento, criou-se uma lista de todos os alimentos que o GAPB classifica como alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados e os que não haviam referência no mesmo, foi pesquisado e classificado conforme o entendimento da pesquisadora disposto no apêndice C.

Os suplementos alimentares relatados na descrição dos alimentos consumidos nas refeições, como: whey protein, BCAA, dextrose, glutamina e shake da herbalife, não foram contabilizados nem nos grupos alimentares e nem nos grupos de processamento.

A análise das respostas referentes ao consumo dos alimentos, lugares das refeições, frequência com que cozinhavam e relevância em comer acompanhado foram comparadas com as recomendações da 2ª edição do GAPB (BRASIL, 2014).

Ainda, seguindo as recomendações do GAPB, foram considerados indivíduos com maior risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e risco para deficiências nutricionais aqueles que se alimentavam frequentemente fora de casa, de *fast-foods*, de alimentos processados e ultraprocessados. Foram considerados indivíduos com menor risco para DCNT e risco para deficiências nutricionais aqueles que se alimentavam frequentemente de alimentos *in natura* ou minimamente processados e de preparações culinárias.

Da mesma forma, a qualidade e a avaliação atribuída às refeições propostas seguiram as recomendações do GAPB, adotando a “regra de ouro” de sempre preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Assim, foram identificadas como refeições mais adequadas aquelas que referiam maior consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e refeições menos adequadas e com menor qualidade nutricional aquelas que referiam maior consumo de alimentos ultraprocessados pela maioria da população analisada.

4 RESULTADOS

Dos 180 questionários respondidos, foram descartados 8 (4,5%) por não morarem sozinhos e 13 (7,2%) por morarem sozinhos a menos de 6 meses, totalizando, portanto, 11,7% de perda dos questionários. Da amostra final (159 participantes), a maioria era do sexo feminino (74,2%) e a idade variou de 20 a 60 anos, sendo a faixa de 20 a 30 anos a mais prevalente, com 61,6% (Tabela 1).

Tabela 1. Categorização da amostra: sexo e idade de indivíduos que residem sozinhos. 2015

Variável	n (%)
Sexo	
Feminino	118 (74,2)
Masculino	41 (25,8)
Faixa etária	
20 – 30 anos	98 (61,6)
31 – 40 anos	37 (23,3)
41 – 50 anos	14 (8,8)
51 – 60 anos	10 (6,3)

Sobre as características gerais da alimentação dos indivíduos entrevistados, a maioria relatou preferir alimentar-se em domicílio (56,6%) e o desejo de dedicar-se mais tempo à sua alimentação (87,4%). Além disso, 73,5% avaliaram sua alimentação de forma positiva, sendo ela totalmente saudável, muito saudável, saudável ou saudável na maior parte das vezes, e os demais se auto avaliaram de forma negativa, afirmando que possuíam uma alimentação pouco ou nada saudável. Dos que cozinhavam em casa, a maioria demonstrou que o fazia semanalmente e 23,3% exerciam essa atividade diariamente (Tabela 2).

Sobre as razões para as escolhas alimentares, observou-se que não houve predominância de respostas em nenhuma opção disponibilizada, sendo as mais prevalentes o gosto, sabor e aparência (37,1%), seguido de saúde e qualidade de vida (33,3%) e praticidade e rapidez de aquisição (23,9%) (Tabela 2). Com relação aos que disseram que optam por praticidade e rapidez de aquisição, foram encontrados os seguintes relatos: “comida que sobrou do almoço”, “Fast food ou restaurante tipo Giraffas”, “Como comida pronta ou *delivery*”, “Depende do quão cansada chego em casa”, “O que for rápido... churrasquinho, jantinha, isca de frango preparada na *airfryer*” sobre o jantar. “Pratos práticos”, “Japa food, pizza, tudo que for imediato”, “Dia de semana sempre faço algo rápido”, “Cada dia invento uma refeição diferente e que seja prática” sobre o almoço.

Tabela 2. Características gerais da alimentação de indivíduos que residem sozinhos. 2015

Variável	n (%)
Preferência em alimentar-se	
Em domicílio	90 (56,6)
Fora do domicílio	69 (43,4)
Desejo em dedicar-se mais à sua alimentação	
Sim	139 (87,4)
Não	20 (12,6)
Auto avaliação da alimentação	
Totalmente saudável	5 (3,1)
Muito saudável	17 (10,7)
Saudável	29 (18,2)
Saudável na maior parte das vezes	66 (41,5)
Pouco saudável	36 (22,7)
Nada saudável	6 (3,8)
Agente motivador na escolha alimentar	
Gosto, sabor aparência	59 (37,1)
Saúde, qualidade de vida	53 (33,3)
Praticidade, rapidez de aquisição	38 (23,9)
Custo dos alimentos	9 (5,7)
Nostalgia ou outros sentimentos	0 (0)
Frequência em cozinhar em casa	
Diariamente	37 (23,3)
Semanalmente	94 (59,1)
Mensalmente	16 (10,1)
Raramente	12 (7,5)

A maior parte dos indivíduos disseram realizar ao menos quatro refeições ao dia, sendo elas: desjejum, almoço, jantar e lanches. Nessas refeições, houve uma prevalência de indivíduos que as realizavam desacompanhados (Tabela 4). Entretanto, a maioria dos indivíduos informaram que comer acompanhado alterava de alguma forma seu consumo alimentar (73%), sendo relatadas modificações de forma positiva por 59,5% (n=69), comendo menos, com mais prazer, mais devagar ou melhor (Tabela 3).

Tabela 3. Prevalência e percepções sobre o ato de comer acompanhado em indivíduos que residem sozinhos. 2015

Variável	n (%)
Comer acompanhado altera o consumo alimentar	
Sim	116 (73)
Não	43 (27)
Altera de forma positiva	
Comer menos	17 (14,7)
Comer com mais prazer	5 (4,3)
Comer mais devagar	40 (34,5)
Comer melhor	7 (6)
Altera de forma negativa	
Comer mais	29 (25)
Comer mais rápido	2 (1,7)
Comer pior	10 (8,6)

Tabela 4. Frequência de realização de refeições de indivíduos que residem sozinhos. 2015

Variável	Sim n (%)	Não n (%)
Realiza Refeição		
Desjejum	125 (78,6)	34 (21,4)
Almoço	159 (100)	0 (0)
Jantar	106 (67,9)	53 (32,1)
Lanches	130 (81,7)	29 (18,3)
Outras refeições	43 (26,7)	118 (73,3)
Realiza Refeição Acompanhado		
Desjejum	24 (19,2)	101 (80,8)
Almoço	79 (49,7)	80 (50,3)
Jantar	25 (23,6)	81 (76,4)
Lanches	45 (34,6)	85 (65,4)
Outras refeições	-	-

Apesar da maioria dos indivíduos descreverem preferência por alimentar-se em domicílio, somente o faziam no desjejum (76%) e no jantar (89,5%), optando por comer fora de casa no almoço (67,1%) e realizando seus lanches no trabalho (51,5%) (Tabela 5 e 6).

Tabela 5. Local de realização do desjejum e dos lanches de indivíduos que residem sozinhos. 2015

Local	Desjejum n (%)	Lanches n (%)
Em domicílio	95 (76)	33 (25,4)
No trabalho	19 (15,2)	67 (51,5)
Em pé ou andando	3 (2,4)	7 (5,4)
Faculdade	-	7 (5,4)
Padaria	-	4 (3,1)
Em lanchonete/padaria	3 (2,4)	-
Em lanchonete/fast food	-	5 (3,8)
Dentro do carro ou transporte público	3 (2,4)	5 (3,8)
Outros	2 (1,6)	2 (1,6)

Tabela 6. Local de realização do almoço e jantar de indivíduos que residem sozinhos. 2015

Local	Almoço n (%)	Jantar n (%)
Em domicílio	50 (31,6)	94 (89,5)
Em lanchonete/fast food	6 (3,8)	4 (3,8)
Em buffet livre	4 (2,5)	0 (0)
Em restaurante self-service	61 (38,6)	3 (2,9)
Em restaurante "a la carte"	5 (3,2)	1 (0,95)
No trabalho	17 (10,8)	-
Marmita	9 (5,7)	-
Faculdade	4 (2,5)	2 (1,9)
Outros	2 (1,3)	1 (0,95)

No desjejum, os participantes geralmente consumiam cereais e leite, no almoço costumavam comer feijões, cereais, vegetais e carnes, no jantar alimentavam-se de cereais e carnes, e nos lanches normalmente optavam por cereais e frutas. Em sua maioria, consumiam alimentos *in natura* ou minimamente processados em todas as refeições e alimentos ultraprocessados no desjejum e nos lanches (Tabela 7).

Tabela 7. Prevalência de consumo quanto ao tipo de processamento e grupo alimentar de indivíduos que residem sozinhos. 2015

Refeições	Processamento			Grupos alimentares							
	N/MP ¹	P ²	UTP ³	Feijão	Cereais	Raízes/tub ⁴	Vegetais	Frutas	Castanhas	Leites	Carnes
Desjejum	111 (88,8)	59 (47,2)	74 (59)	2 (1,6)	92 (74)	19 (15,2)	0 (0)	58 (46,4)	2 (1,6)	69 (55,2)	19 (15,2)
Almoço	153 (99)	1 (1)	39 (25)	83 (54)	131 (85)	28 (18)	125 (81)	30 (19)	0 (0)	1 (1)	142 (92)
Jantar	78 (75)	23 (22)	50 (48)	13 (13)	75 (72)	10 (10)	40 (38)	17 (16)	0 (0)	22 (21)	56 (54)
Lanches	90 (70,9)	32 (25,2)	81 (63,8)	0 (0)	79 (62,2)	13 (10)	3 (2,4)	67 (52,8)	10 (7,9)	42 (33,1)	7 (5,5)

¹N/MP: Alimento *in Natura* ou minimamente processado

²P: Alimento processado

³UTP: Alimento ultraprocessado

⁴Raízes/tub: raízes e tubérculos

Dos alimentos *in natura* ou minimamente processados no desjejum, o mais presente foi o café, dos processados foi o pão, e dos ultraprocessados foram os pães industrializados, biscoitos e torradas. No almoço os alimentos *in natura* ou minimamente processados mais encontrados foram o arroz, o feijão, a carne e a salada, e dos ultraprocessados foram as bebidas açucaradas. No jantar houve uma grande variedade de alimentos consumidos, porém dentro do grupo dos alimentos *in natura* ou minimamente processados verificou-se a presença de carnes e salada, no grupo dos processados, viu-se a participação do pão e do queijo e no grupo dos ultraprocessados os pães industrializados, embutidos e bebidas açucaradas. Também foi encontrada uma grande diversidade de alimentos nos lanches, sendo a fruta a mais presente no grupo dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, o pão no grupo dos processados e no grupo dos ultraprocessados

houve a presença de vários alimentos como biscoitos e torradas, iogurte, barra de cereais, bebidas açucaradas, pães industrializados e embutidos.

Apesar de não terem sido objetivo desta pesquisa, destacaram-se alguns empregos de terminologias utilizadas pelos participantes no momento dos relatos dos alimentos de suas refeições: “carboidratos de baixo índice glicêmico e proteína”, “30% carbo, 30% lipídeos, 40% proteína”, sobre um lanche “100g de frango, 120g de batata doce”, “shake de 50g de aveia, 20g de leite em pó e 30g de whey”.

5 DISCUSSÃO

O número de indivíduos que residem sozinhos no Brasil, em 2016, está estimado em 12 milhões, o que representam um crescimento considerável de casas de famílias unipessoais, justificando e reafirmando a importância de estudar, entender e compreender esse público, por ser um grupo em expansão e também constituir um universo diferenciado de indivíduos com demandas de consumo específicas e hábitos próprios.

A perda de amostra de 11,7% deveu-se principalmente ao fato da seleção e divulgação do questionário ter sido realizada por meio de redes sociais, nas quais o compartilhamento de conteúdo é intenso e foge do controle da pesquisadora o alcance das pessoas atingidas, não sendo às vezes claro o suficiente qual seria o objetivo da pesquisa, o que acaba por levar pessoas não pertencentes aos critérios de inclusão a se prontificarem a participar da mesma. Igualmente, como o compartilhamento do conteúdo é realizado por amigos em comum à pesquisadora, é possível que tenha havido um viés de seleção da amostra, a qual atingiu um grande público feminino, de idade jovem e com grande preocupação com a saúde. Não representando, portanto, a maioria do público alvo segundo as últimas pesquisas sobre o assunto, onde a predominância (54%) é do sexo masculino em indivíduos que residem sozinhos e quando se trata do sexo feminino, a maioria (52%) é representado por mulheres de 60 anos ou mais (IBOPE, 2012; BRASIL, 2010).

Apesar de 73,5% dos indivíduos da pesquisa auto avaliarem a sua alimentação de forma positiva, foi verificado que a maioria não segue as recomendações propostas pelo GAPB como basear a sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. A regra de ouro do GAPB é de sempre preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Sobre alimentar-se em companhia, a maioria dos entrevistados relataram realizar as quatro refeições (desjejum, almoço, jantar e lanches) desacompanhados, possivelmente por morarem sozinhos. Porém, o GAPB recomenda que sempre que for possível, optar por comer em companhia, pois, o ato de comer também faz parte natural da vida social, onde criam-se e fortalecem-se laços, trocam-se experiências e momentos únicos são cultivados. Além disso, refeições em companhia evitam com que se coma rapidamente, favorecem ambientes mais adequados para se alimentar,

além de proporcionar mais prazer no ato de comer (BRASIL, 2014). Reforçando tais recomendações, todos esses últimos fatores citados foram reportados pelos indivíduos quando perguntados como comer acompanhado alterava suas alimentações.

Reforçando os achados desta pesquisa, um estudo conduzido por Alves (2007) sobre o comportamento alimentar em moradia universitária demonstrou que para 43% dos entrevistados, comer acompanhado alterava de modo positivo a sua alimentação, sendo destacado a parte afetiva que envolve o ato de comer. Dentre os que responderam que não havia influência em alimentar-se em companhia, estes relataram que comer era uma obrigação.

No presente estudo, apesar de 56,6% dos indivíduos responderem que preferiam alimentar-se em domicílio, somente duas refeições eram realizadas pela maioria no domicílio normalmente: o desjejum e o jantar. Um estudo realizado por Sanches et al. (2011) sobre a alimentação fora do domicílio de indivíduos no município de Campinas identificou que a refeição mais frequentemente realizada fora do domicílio foi o almoço, com 38,8% dos entrevistados, os quais realizavam essa prática de quatro a sete vezes por semana. Esses consumidores realizavam o seu almoço com mais frequência em restaurantes a quilo ou *self-service*, e as mulheres almoçavam mais frequentemente que homens em estabelecimentos do tipo *fast food*, bares e/ou lanchonetes, e restaurantes a quilo ou *self-service*.

Gorgulho et al. (2014) ao avaliar e caracterizar a alimentação fora de casa em uma metrópole (São Paulo) mostrou que 51% dos entrevistados que realizavam suas refeições fora de suas residências apresentavam sobrepeso e 8% obesidade. Gorgulho também identificou que as três refeições realizadas fora de casa, desjejum, almoço e jantar foram feitas por 36% dos entrevistados no trabalho e 26% em restaurantes e em restaurantes *fast food*. Ainda, foi observado que os itens com maior prevalência nessas refeições foram arroz, vegetais, pães e biscoitos.

Segundo dados da POF 2008/9 há uma importante participação de alimentos como refrigerante, sanduíches e salgados em alimentações realizadas fora de casa (BRASIL, 2011). Este fato pode ser observado na população estudada, pois esses alimentos estavam presentes em refeições como almoço, onde verificou-se a presença de bebidas açucaradas (refrigerante e os sucos industrializados) e nos

lanches (sanduíches, salgados, bebidas açucaradas, entre outros alimentos ultraprocessados).

Dessa forma, para que haja uma alimentação saudável fora de casa, o GAPB propõe que as refeições sejam feitas em restaurantes que se pague pela quantidade de comida selecionada, os restaurantes *à quilo*, pois eles oferecem variedades de alimentos preparados na hora, os quais são melhores alternativas para alimentações do dia a dia. E, evitar lugares do tipo bufês ou lugares onde se ofereçam segundas e terceiras porções sem custo (BRASIL, 2014). Um dado positivo deste estudo foi que esta recomendação vem sendo seguida pela maioria dos indivíduos que realizam seu almoço fora de casa.

Assim, foi verificado que a melhor refeição realizada pelos indivíduos entrevistados foi o almoço, visto que 99% dos entrevistados consomem alimentos *in natura* ou minimamente processados, com a predominância do arroz, feijão, carne e salada, os quais compõem todos os “pratos exemplo” do GAPB.

Uma revisão bibliográfica realizada por Bezerra et al. (2012) estudou a associação entre comer fora de casa e o peso corporal e verificou que a associação entre comer fora do domicílio e a obesidade estão longe de ter uma conclusão. Porém, de 18 estudos conduzidos nos Estados Unidos 3 não mostraram associação entre comer fora do domicílio e o peso corporal, 11 mostraram associação positiva e 4 apresentaram associação positiva somente para mulheres. Outro estudo que analisou alimentações dentro e fora do domicílio (BANDONI et al., 2013), mostrou que refeições realizadas em cafeterias de trabalho e restaurantes apresentavam maior conteúdo de açúcar, óleos e gorduras do que refeições realizadas em casa.

Dessa maneira, observou-se um paradoxo, pois a melhor refeição dos indivíduos estudados foi realizada fora do domicílio, fato este que poderia levá-los a um incremento de peso e risco para doenças cardiovasculares por serem ambientes com maior disponibilidade de comidas mais gordurosas e com maior quantidade de açúcar. Porém, se essas são feitas em restaurantes *à quilo*, como é recomendado pelo GAPB, as opções de alimentos podem ser melhores e as escolhas dos indivíduos podem ser mais saudáveis. Uma limitação deste estudo foi não ter tido condições para verificar o estado nutricional nem a prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis na população estudada para relacioná-los com o local das

refeições, tipos de alimentos consumidos e da presença de companhia ao alimentar-se.

Com relação ao desjejum e aos lanches, supõe-se uma baixa qualidade nutricional empregada, pois há um alto consumo de produtos ultraprocessados. Além disso, foi observada a presença de vários alimentos processados nos mesmos horários, que quando consumidos em conjunto com os produtos referidos anteriormente podem substituir refeições gerando uma alimentação desbalanceada nutricionalmente, o que é fortemente desaconselhado pelo GAPB.

No desjejum houve uma predominância do café, dos pães, pães industrializados e do grupo dos leites (iogurtes industrializados e leite), isto é, associação de alimentos processados e ultraprocessados. Porém, há o consumo de alimentos do grupo dos leites, cereais e do café, como é visto em vários exemplos de desjejum recomendados pelo GAPB. Para os lanches, o GAPB propõe alimentos como frutas, frutas secas, castanhas, leites e iogurtes naturais. O encontrado nos lanches dos indivíduos entrevistados foi a predominância do grupo dos cereais, com sanduíches, pães, salgados, biscoitos e barra de cereais, e o grupo das frutas. Porém, pouquíssimas pessoas relataram o consumo de oleaginosas (7,9%). Revelando, portanto, que a refeição mais inadequada para a prática de uma alimentação saudável foram os lanches.

Esses achados podem ser efeito do forte marketing de alimentos, pois há alguns relatos dos indivíduos que demonstram que os mesmos possuem algum conhecimento sobre a área da alimentação e alguma preocupação com a sua saúde e dieta, como pudemos verificar: sobre o almoço “carboidratos de baixo índice glicêmico e proteína”, “30% carbo, 30% lipídeos, 40% proteína”. Sobre os lanches “100g de frango, 120g de batata doce”, “shake de 50g de aveia, 20g de leite em pó e 30g de whey”.

A indústria de alimentos utiliza-se de diversos mecanismos para seduzir e incentivar o consumo de seus produtos, associando-os muitas vezes a hábitos de vida e práticas alimentares saudáveis em propagandas veiculadas pelas mídias e estampadas em suas embalagens. Por vezes, utilizam-se siglas e palavras em outros idiomas para conferir maior qualidade ao alimento, deixando de cumprir o principal objetivo de informar ao público leigo suas características. Dessa forma, é visto uma imensa oferta de produtos industrializados que asseguram ser saudáveis,

mas que não geram confiança de que os mesmos o sejam, pois nem sempre correspondem à realidade, podendo ser um risco para a saúde e qualidade de vida dos indivíduos. (MARINS et al., 2011; MARINS et al., 2008)

Além disso, alguns relatos sugeriram a falta de tempo para dedicar-se a alimentação como: “sobras da janta anterior” sobre o desjejum. “Japa food, pizza, tudo que for imediato”, “cada dia invento uma refeição diferente e que seja prática” sobre o almoço. “Depende do quão cansada chego em casa”, “miojo ou qualquer besteira, em casa não faço nada”, “o que for rápido...churrasquinho, jantinha, isca de frango preparada na airfryer”, “pipoca ou similar. Bebida: água ou coca cola”, “como comida pronta ou delivery”, “*fast food* ou restaurante tipo *Giraffas*” sobre o jantar.

Tais relatos demonstram que apesar de haver um grande grupo com uma alimentação parcialmente equilibrada e buscando maior qualidade de vida, por querer dedicar-se mais a própria alimentação, há um pequeno grupo em uma zona de risco nutricional. E segundo a pesquisa Target Group Index, realizada pelo IBOPE (2012), essa realidade é mais frequente do que a encontrada no presente estudo, onde 56% das mulheres entre 18 e 44 anos consumiam comumente macarrão instantâneo e 65% *fast food*. Ainda, nessa faixa etária de mulheres, 30% consumiam pizzas prontas e 31% cereais matinais. 44% dos homens de 18 a 44 anos também comiam macarrão instantâneo, 40% comiam *fast food* e 26% pizzas prontas. Esses hábitos alimentares, se mantidos por muito tempo podem levar a um risco de doenças cardiovasculares, DCNT e deficiências nutricionais.

Dessa maneira, enfatiza-se a necessidade de intervenções nutricionais nesse grupo de indivíduos, por meio de educação alimentar e nutricional, com a divulgação do GAPB, focando principalmente na importância de comer em companhia e como fazer escolhas mais saudáveis, por meio de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias, além do conhecimento sobre rotulagem de alimentos. E, da mesma forma que esses indivíduos foram atingidos com o questionário, por meio de redes sociais, essas poderiam ser veículos de informações sobre alimentação saudável, para uma promoção da saúde dos mesmos, tentando alertá-los sobre os perigos de uma alimentação desbalanceada para evitar possíveis riscos à saúde e aumento da prevalência de DCNT.

6 CONCLUSÃO

Foi verificado que a maioria dos entrevistados foram mulheres, de 20 a 30 anos, que atribuem uma avaliação positiva à qualidade da sua alimentação. A análise revelou que normalmente faziam quatro refeições ao dia e apesar de preferirem alimentar-se no domicílio, só o faziam no desjejum e no jantar, escolhendo comer em restaurantes no almoço e no próprio trabalho no horário dos lanches. Costumavam cozinhar em casa semanalmente, mas gostariam de dedicar-se mais à sua alimentação.

Consumiam alimentos *in natura* ou minimamente processados em todas as refeições e ultraprocessados principalmente no desjejum e nos lanches. No desjejum, geralmente consumiam cereais e leites; no almoço alimentavam-se de cereais, feijões, carnes e vegetais; no jantar normalmente escolhiam cereais e carnes; e nos lanches optavam por cereais e frutas. Relataram, ainda, que comer acompanhado influencia positivamente nas suas refeições, apesar da maioria as realizar desacompanhados.

Dessa forma, a alimentação mais adequada verificada foi o almoço a qual contemplava quase que na sua totalidade o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. Diferentemente, foi achado neste estudo que os lanches foram a refeição mais desequilibrada, sendo ricas em alimentos ultraprocessados, o que poderia gerar riscos nutricionais e para DCNT.

Ainda, foi verificado que o presente estudo não representa a total realidade dos indivíduos que residem sozinhos, necessitando-se assim mais estudos nessa área. Apesar disso, enfatiza-se a importância de políticas que incentivem a educação alimentar e nutricional, juntamente com a divulgação do GAPB, por meio de redes que possibilitem o acesso da população proposta, com o objetivo de orientá-los de maneira eficiente para que desperte o interesse para a mudança dos hábitos alimentares atuais para escolhas mais adequadas, demonstrando também a importância em alimentar-se em companhia.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. *Revista Saúde Pública*, Campinas, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.
- BANDONI, Daniel Henrique et al. Eating out or in from home: analyzing the quality of meal according eating locations. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 26, n. 6, p. 625-632, Dec. 2013.
- BERTASSO, Beatriz Freire. Consumo alimentar dos brasileiros metropolitanos. In: SILVEIRA, Fernando Gaiger et al. (Org.) *Gasto e consumo das famílias brasileiras contemporâneas*. Brasília: IPEA, 2007. v.1. p. 213 – 225.
- BEZERRA, Ilana N; CURIONI, Cintia; SICHIERI, Rosely. Association between eating out of home and body weight. *Nutr Rev.*, v. 70, n. 2, p. 65-79, 2012.
- BORGES, Claudia Moreira; FILHO, Dario de Oliveira Lima. *Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo*, 2009. Disponível em: <http://www.ead.fea.usp.br/semead/7semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37_-_H%E1bitos_Alimentares_dos_Estudantes_Uni.PDF>. Acesso em: 04 set. 2014.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. *Censo Demográfico 2010: famílias e domicílios: resultados da amostra*. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. *Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para população brasileira. 2ª ed. Normas e manuais técnicos*. Brasília: 2014.
- BROGNOLI, Mariani Lima. *Consumo de alimentos congelados por indivíduos frequentadores de supermercados*. 2010. 55f. (Trabalho de Conclusão de Curso) - Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, 2010.
- CARNEIRO, Henrique S. Comida e sociedade: significados sociais da história da alimentação. *História: questões e debates*, Curitiba, n. 42, p. 71-80. 2005.
- GARCIA, Rosa Wanda Diez. Representações sociais da comida no meio urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. *Revista Cadernos de Debate – UNICAMP*, Campinas, v. 2, p.12-40, mar. 1994.
- GORGULHO, Bartira Mendes; FISBERG, Regina Mara; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Away-from-home meals: prevalence and characteristics in a metropolis. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 27, n. 6, p. 703-713, Dec. 2014.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA (IBOPE). *Morando sozinho*. 2012. Disponível em: <<http://www.ibope.com.br/pt->

br/conhecimento/artigospapers/Paginas/Morando-sozinho.aspx>. Acesso em: 19 maio 2015.

MARINS, Bianca Ramos; JACOB, Silvana do Couto; PERES, Frederico. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, Campinas, v. 28, n. 3, p. 579-585, set. 2008 .

MARINS, Bianca Ramos; ARAUJO, Inesita Soares de; JACOB, Silvana do Couto. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo?. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3873-3882, set. 2011 .

SANCHES, Michele; SALAY, Elisabete. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. *Rev. Nutr.*, Campinas , v. 24, n. 2, p. 295-304, abr. 2011.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS (SEBRAE). *Estudo de tendências de mercado: tendências e oportunidades*, 2011.

Disponível em:

<http://gestaoportal.sebrae.com.br/uf/bahia/acesse/publicacoes/tendencias-e-oportunidades/Cartilha_Tendencias_Mercado_SITE.pdf>. Acesso em 27 out. 2014.

VENTURA, Rodrigo. *Mudanças no perfil do consumo do Brasil: principais tendências nos próximos 20 anos*, 2009. Disponível em

<<http://www.macroplan.com.br/Documentos/ArtigoMacroplan2010817182941.pdf>>. Acesso em 4 set. 2014.

APÊNDICE A – Questionário

Avaliação dos hábitos alimentares de indivíduos que residem sozinhos

*Obrigatório

Seleção

Você mora sozinho há quanto tempo? *

- Mais de 6 meses
- Menos de 6 meses
- Não moro sozinho

Perguntas introdutórias

Sexo: *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 20-25 anos
- 26-30 anos
- 31-35 anos
- 36-40 anos
- 41-45 anos
- 46-50 anos
- 51-55 anos
- 56-60 anos

Você considera sua alimentação: *

- Totalmente saudável
- Muito saudável
- Saudável
- Saudável na maior parte das vezes
- Pouco saudável
- Nada saudável

Quando você vai escolher um alimento/refeição, normalmente qual é o principal agente motivador? *

- Gosto, sabor, aparência
- Saúde, qualidade de vida
- Praticidade, rapidez de aquisição
- Custo dos alimentos
- Nostalgia, sentimentos

Você prefere alimentar-se: *

- Em casa
- Fora de casa

Com que frequência você cozinha em casa? *

- Nunca
- 2 vezes por dia
- 1 vez por dia
- 5 - 6 vezes por semana
- 2 - 4 vezes por semana
- Só no final de semana
- 1 - 3 vezes por mês
- 1 vez por mês ou menos

Você gostaria de dedicar-se mais à sua alimentação? *

Compras, escolhas dos alimentos, feiras, preparo dos alimentos, tempo de refeição

- Sim
- Não

Comer acompanhado

Você acha que comer acompanhado de outras pessoas altera de alguma forma o seu consumo sobre os alimentos? *

- Sim
- Não

De que forma comer acompanhado altera o seu consumo sobre os alimentos? *

- Eu como mais
- Eu como menos
- Eu como mais devagar
- Eu como mais rápido

Outro:

Sobre seu café da manhã

Você toma café da manhã? *

- Sim
- Não

Geralmente, aonde você realiza o seu café da manhã? *

- Em casa
- No trabalho
- Em uma lanchonete/padaria
- Dentro do carro ou transporte público
- Em pé ou andando

Outro:

Normalmente você toma café da manhã acompanhado(a)? *

- Sim
- Não

Descreva seu café da manhã habitual. *

Lembre-se dos líquidos

Sobre seu almoço

Você almoça? *

- Sim
- Não

Geralmente, aonde você realiza o seu almoço? *

- Em casa
- Em uma lanchonete / fast food
- Em um buffet livre
- Em um restaurante self-service
- Em restaurante "a la carte"
- Outro:

Normalmente você almoça acompanhado(a)? *

- Sim
- Não

Descreva seu almoço habitual. *

Lembre-se dos líquidos e da sobremesa.

Sobre seu jantar

Você janta? *

- Sim
- Não

Geralmente, aonde você realiza o seu jantar? *

- Em casa
- Em uma lanchonete / fast food
- Em um buffet livre
- Em restaurante self-service
- Em restaurante "a la carte"
- Outro:

Normalmente você janta acompanhado(a)? *

- Sim
- Não

Descreva seu jantar habitual. *

Lembre-se dos líquidos e da sobremesa.

Sobre seus lanches

Quantas vezes ao dia você lancha? *

- Eu não lancho
- Somente de manhã
- Somente a tarde
- De manhã e a tarde

Geralmente, onde você realiza o seus lanches? *

- Em casa
- No trabalho
- Em uma padaria
- Em uma lanchonete / fast food
- Dentro do carro ou transporte público
- Em pé ou andando
- Outro:

Normalmente você lancha acompanhado(a)? *

- Sim
- Não

Descreva seu(a) lanche(s) habitual(ais) *

Lembre-se dos líquidos.

Mais alguma refeição

Você tem o hábito de realizar alguma outra refeição sem ser o café da manhã, almoço, lanches e janta? *

- Sim
- Não

Agradecimento

Obrigado pela sua participação!

[◀ Voltar](#)

[Enviar](#)

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você concorda com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido? *

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa "Avaliação dos hábitos alimentares de indivíduos que residem sozinhos". Sua colaboração neste estudo é voluntária e será de muita importância para nós. Esse questionário não possui riscos, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo. Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo. Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas, garantido sigilo e confidencialidade. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

- Sim
- Não

Continuar »

APÊNDICE C – Tabela de processamento dos alimentos analisados

Tabela 1 - Alimentos encontrados no GAPB como alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados ou ultraprocessados

<i>In natura</i> ou minimamente processados	Processados	Ultraprocessados
Frutas	Alimentos em salmoura: cenoura, pepino, ervilha, palmito	Biscoitos
Legumes, verduras	Extrato ou concentrado de tomate	Sorvetes
Raízes, tubérculos	Frutas em calda ou cristalizadas	Balas, guloseimas
Ovos, leite, carne	Carne seca e toucinho	Cereais açucarados para desjejum
Arroz, feijão	Sardinha e atum enlatados	Sopas, macarrão e temperos instantâneos
Grãos como: milho, trigo	Queijos	Molhos
Frutas secas	Pães (farinha + fermento + água + sal)	Salgadinhos de pacote
Suco de frutas sem adição de açúcar	Enlatados	Refresco, refrigerante
Oleaginosas sem adição de sal/açúcar	Envidrados	logurtes e bebidas lácteas adoçadas
Farinhas: mandioca, milho, trigo	Sandwiches	Bebidas energéticas
Macarrão e massas frescas (farinha + água)		Produtos congelados
Carnes frescas, resfriadas e congeladas		Prontos para o aquecimento (pratos de massas, pizzas, hambúrguer)
Leite pasteurizado, ultrapasteurizado ou em pó		Embutidos, salsicha, <i>nuggets</i>
logurte sem adição de açúcar		Pão de forma e pão de <i>hot dog</i> Pães doces Produtos panificados que tenham açúcar, amido, gord. veg hidr. e outros aditivos

Alimentos ultraprocessados: número elevado de ingredientes (≥ 5) e com presença de nomes pouco familiares como: corantes, espessantes, emulsificantes, aditivos, realçadores de sabor

Tabela 2 - Alimentos considerados *in natura* ou minimamente processados, processados ou ultraprocessados, além dos alimentos listados pelo GAPB.

<i>In natura</i> ou minimamente processados	Processados	Ultraprocessados
Suco de fruta	Pão	Sandwiches
Suco natural	Leite de soja	Suco
Café	Geleia	Requeijão
Vitamina		Embutidos
Granola		Pão integral
Iogurte Natural		Iogurte ou iogurte de frutas
Cereais		Bebida láctea
Farofa		Pão de queijo
Purê		Adoçantes
		Torradas
		Achocolatado
		Frituras